

**Viernes
07
de enero**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Un búho sabio dijo...

Aprendizaje esperado: propone, junto con otras personas, actividades para enfrentar situaciones adversas.

Énfasis: propone, junto con otras personas, actividades para enfrentar situaciones adversas.

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás las emociones que despiertan diversas situaciones adversas y propondrás actividades para enfrentarlas.

¿Qué hacemos?

Cuando surge una enfermedad como el COVID-19, se necesita de muchísimas personas para hacer frente en diferentes áreas, por ejemplo, están quienes investigan su forma de propagación, otras personas examinan y analizan los tratamientos, cuales funcionan mejor y otras tantas personas más están buscando una vacuna que ayude a prevenir el contagio. Entre todas y todos buscando propuestas que nos ayuden a salir adelante, lo más importante, que como esto es una pandemia, se involucran personas de muchísimos países.

Una pandemia es la propagación de una nueva enfermedad que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una región o una localidad. Como el COVID-19 que se originó en Wuhan, una ciudad de China y de ahí, se fue

esparciendo rápidamente a casi todo el planeta y como se originó en China comenzaron a buscar maneras de ir ayudando a las personas que se fueron contagiando y al irse expandiendo a otros países, más y más personas se involucraron en la investigación y combate a la enfermedad. Al principio, el sentimiento fue de incredulidad: “No, esto no va a pasar aquí, o no puede estar pasando”.

Después, al hacerse evidente la situación, la emoción cambió a enojo, llegando incluso a la violencia, como una forma de protección y después, al encontrar la causa, el miedo se apoderó de todos.

Afortunadamente, al identificar y conocer nuestras emociones y las de los demás, podemos tranquilizarnos y analizar bien la situación. Esto nos lleva a adoptar medidas que nos benefician, como la sana distancia, el lavado de manos, el uso de cubrebocas, entre otros, medidas que además de protegernos nos brindan una sensación de alivio y nos hacen sentirnos un poco más seguros, pero estas medidas no pueden ser individuales, necesitamos de todas y todos, creando una solidaridad social para llevar a cabo estas acciones.

No es fácil ponerse todos de acuerdo al exponer situaciones y buscar resultados, se involucran pensamientos, emociones y sentimientos propios y se debe considerar el punto de vista de los demás en forma constructiva y colaborativa.

Reconocer los sentimientos y las emociones propias no es nada fácil, escuchar a los demás, respetando sus propias emociones y sentimientos y llegar a acuerdos, no se ve nada sencillo.

El reconocimiento emocional beneficia porque permite reflexionar sobre los propios estados emocionales y así tomar mejores decisiones. El reconocer las emociones de los demás contribuye a mejorar las relaciones con otras personas.

Todos queremos controlar o eliminar las emociones que nos obstaculizan, pero no siempre sabemos hacerlo, hay veces que ni siquiera podemos reconocer lo que sentimos, para ello, necesitamos aceptar que las emociones tienen una razón de ser y sirven para indicarnos que algo nos está molestando o interfiriendo con nuestros deseos, valores, expectativas o actividades. Nos demuestran que es necesario hacer algo al respecto.

Observa el siguiente video:

- 1. Vitamina Sé. Cápsula 179. La enseñanza del venado: la creación del venado (Títeres). Chihuahua.** 21 seg.
<https://youtu.be/SEdbkn8yxXU>

En el video que acabas de ver, el venado sabía hablar, conocía palabras y lugares, se encontró con personas que no entendían lo que él les decía. Esa era la dificultad a

enfrentar y vencer. ¿Si en vez de explicarles, el venado se hubiera enojado? ¿Qué habría sucedido?

Las personas se hubieran ido y no habrían entendido que hacía el venado ahí. ¿Cómo se habría sentido el venado? Enojado, con frustración porque no le entendieron.

¿Cuál fue la solución del venado? Enseñarles a nombrar las cosas para comunicarse.

Eso es lo adecuado, si yo quiero algo y la persona a la que se lo pido, no entiende, en lugar de enojarme, reconozco que no me agrada o me molesta de alguna manera que la otra persona no piense o actúe como yo, pero ese enojo lo transformó en paciencia y me dedico a explicarle lo que necesito y así se obtiene un resultado mejor.

Para comprenderlo mejor lee el siguiente cuento:

La gran inundación del bosque.

Este cuento inicia como muchos otros, con un “había una vez...” un bosque donde los animales que vivían en él buscaban estar en paz y armonía, cada uno de ellos era respetuoso del hábitat de otra especie, y aunque se guiaban por sus instintos, buscaban que hubiera un equilibrio natural entre ellos.

Todo parecía en calma, la vida transcurría sin mayor problema, los mayores enseñaban a los animales más pequeños las cosas básicas para sobrevivir y convivir, sin molestar a los demás y sin ponerse en riesgo ellos mismos.

Hasta que un día, el progreso alcanzó a ese hermoso bosque. Sí, el ser humano metió mano en él y quiso adueñarse de los recursos que en él se encontraban, sin tomar en cuenta a los que en él habitaban hacía ya muchas generaciones.

Podaron árboles, cientos de ellos, las máquinas que metían para hacerlo, destruyendo todo a su paso, atravesaron un río sin importar las piedras que estaban estratégicamente acomodadas ahí por una colonia de castores, y al hacer eso, el río se desbordó, se salió de su cauce natural y comenzó a llenar de agua lugares donde antes estaba seco, afectando a otras especies que no podían trepar a árboles para ponerse a salvo.

Aquellos animales que sí sabían trepar alcanzaron las copas de los pocos árboles que quedaban de pie, y no se atrevieron a ayudar a los menos afortunados.

El agua siguió buscando su cauce, arrasando madrigueras.

Los animales estaban asustados, se estaba perdiendo su comida, su casa, su tranquilidad, pero nadie decía nada. Unos animales estaban asustados, otros molestos por el descuido del hombre y su indiferencia al destruir tanto sus

hogares; y otros animales más; eran indiferentes porque al haber destrucción, habría muerte, y eso significaba más alimento para ellos.

Un búho sabio decidió reunir a los animales en una zona que aún estaba seca y no había sido alcanzada por las máquinas del hombre.

“Vecinos, amigos, hemos coexistido en este bosque por generaciones enteras, y está a punto de terminarse. Si no es el hombre quien lo destruya, será el agua quien lo haga, debemos hacer algo ante este problema”.

Una zarigüeya enojada respondió: “Yo me iré de aquí, hagan ustedes lo que quieran, a mí no me importa, este ya no es mi lugar”.

Los castores estaban tristes: “Hemos trabajado mucho, la represa del río ha tenido mantenimiento gracias a nosotros, y no es justo que se pierda todo”.

Los buitres replicaron felices: “A nosotros nos parece maravilloso que no les importe, así, mientras ustedes van muriendo, nuestras familias se alimentarán muy bien, jejejeje”.

El búho sabio levantó sus alas y dijo: “no, eso no es lo importante, todos tenemos sentimientos diferentes, algunos, miedo, otros, enojo, algunos más, decepción, pero debemos unir fuerzas usar lo que sentimos para salir adelante y salvar nuestro hogar”.

“Debemos vencer el miedo al agua, y reparar esa represa, unidos somos más fuertes y podemos hacerlo más rápido”.

Los animales discutieron durante un rato, algunos a favor, otros en contra y otros tantos más se mantenían al margen, hasta que al final lograron ponerse de acuerdo y trabajar en conjunto para salvar sus hogares.

Entre todos construyeron de nuevo la represa, evitando que se siguiera inundando el bosque. Los peces estaban felices de nuevo en su espacio y agradecidos de que no anduvieran por tantos lugares desconocidos para ellos.

Los castores estaban tranquilos, y su trabajo había valido la pena.

El bosque se había salvado de la inundación, y aunque los buitres no estaban del todo felices, la armonía había regresado y el equilibrio se había restaurado.

El hombre no detuvo la destrucción en nombre del progreso, pero respetó una buena parte del bosque al ver que ahí habitaban tantas criaturas diferentes.

El búho sabio descansó, y contó esta historia a muchas otras generaciones antes de cerrar sus ojos para siempre.

El Búho fue muy inteligente y ayudó a que todos los demás animales pudieran trabajar juntos, lo logró a pesar de que todos tenían sentimientos diferentes. Es importante reconocer y respetar los sentimientos de otros, para que los demás reconozcan y respeten nuestros sentimientos.

Al establecer contacto con esos sentimientos y emociones se pueden identificar y controlar hacia los propósitos que se desean obtener, sin importar los problemas que se deban enfrentar.

Hoy aprendimos que el conocer las emociones que despiertan en nosotros diversas situaciones problemáticas que vamos enfrentando, nos dará la posibilidad de conocernos a nosotros mismos y poder regular nuestras emociones para conseguir las metas que nos proponemos, junto con otras personas.

Y que, para lograr vencer obstáculos en compañía de otras personas, es imprescindible conocer los puntos de vista, emociones, sentimientos, intereses y necesidades de los demás.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf